

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**8/19 (水)**までをお願い致します。

お弁当（ごはん付き）コース

...このマークが入ったメニューは容器を温める前に取り出して下さい。

8/24 (月)	●ハンバーグブラウンソース ○キャベツと小松菜のおかか煮  ○ポテトサラダ ○セロリのきんぴら  ○佃煮 ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 568kcal たんぱく質 17.2g 脂質 18.5g 炭水化物 82.8g 塩分 3.0g	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【
 8/25 (火)	●ホッケの塩麹漬焼き ○豚肉となすの味噌炒め ○煮物（えびしんじょ・大根・ささげ）  ○コーンサラダ ○青菜のさっと煮 ○梅しらすごはん（産直金芽米使用） エネルギー 498kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.4g 炭水化物 73.1g 塩分 3.4g	【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、えび】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【
8/26 (水)	●スパイシーケイジャン唐揚げ ○キャベツと挽肉の中華炒め ○炊き合わせ（つみれ・人参・ワカメ）  ○青菜のごま和え  ○大根の浅漬け柚子風味 ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 501kcal たんぱく質 20.8g 脂質 13.6g 炭水化物 74.5g 塩分 2.0g	【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【
8/27 (木)	●サバの味噌煮 ○揚げ餃子&焼売 ○白菜とイカの旨煮  ○大根の梅ナムル ○人参のシリシリ ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 524kcal たんぱく質 17.4g 脂質 16.3g 炭水化物 78.2g 塩分 3.3g	【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【
8/28 (金)	●牛肉のチャプチェ風 ○煮物（がんも・れんこん・椎茸・ササゲ） ○ほうれん草とベーコンの炒め物  ○キャベツとツナのさっぱりサラダ  ○オクラの和え物 ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 474kcal たんぱく質 18.5g 脂質 10.4g 炭水化物 79.1g 塩分 1.8g	【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【

※届きましたら冷蔵庫で保管し、当日午後10時までにお召し上がりください。

- ・献立表は商品のお届け日まで保管をお願いします。（都合によりメニューを変更させて頂く場合がございます。）
- ・アレルギー表示は、【 】内に、卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ・大豆 について表示しています。
- ・このお弁当は、おいしさを保つ為に急速冷却機にかけていますので、冷たいままお届けしています。召し上がる前にカップに入った冷菜・別添のタレ等は取り出し、電子レンジで約2分温めて下さい。（機種によって温め時間は異なります）
- ・魚介類・肉類・玉子等の食材は温め時間により破裂する恐れがあります。温めの際は、容器のふたを閉めて下さい。
- ・セロリを使用した場合、まれに筋が入っていることがありますが、品質に問題はありません。

お問い合わせ先（コールセンターにおかけの際は最初に「夕食宅配の件で・・・」とお伝えください。）

東都生協 コールセンター

0120-1010-68（通話料無料）

月曜日～金曜日の9時～18時30分

フリーダイヤル圏外

042-480-7222（通話料有料）